

Medienmarkt

Empfehlungen von Marc Sigle



Pratzen Training für Einsteiger und Profis

Pratzen sind ein elementarer Bestandteil des Taekwondo-Trainings. Leider beschränkt sich ihr Einsatz oft auf wenige Tritte oder Kombinationen, wie zum Beispiel „Dollyo-Chagi – Pandae-Dollyo-Chagi“. Das ist schade, denn Schlagpolster in verschiedenen Größen lassen sich in allen Bereichen des Trainings vielfältig einsetzen.

Andreas Güttner, Diplom-Sportlehrer, Dan-Träger im Ju-Jutsu und philippinischer Kampfkünstler, hat bei www.budo-filme.de eine DVD zum Thema Pratzen Training veröffentlicht. Im ersten Teil werden die Basispositionen und das korrekte Üben mit den Pratzen erläutert. Im zweiten Teil werden Selbstverteidigungstechniken, Bodenarbeit und Fallschule mit Pratzen Training verbunden. Gerade in diesem Teil finden Trainer eine große Fülle von neuen Anregungen für ihren Unterricht.

Im dritten Teil findet der Zuschauer eine Anzahl von Drills, bei denen methodisch Schritt für Schritt die Intensität erhöht wird, wodurch sich Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer optimal trainieren lassen. Andreas Güttners neue DVD ist eine Bereicherung für Trainer und Aktive aus allen Kampfkünsten.

TAEKWONDO AKTUELL Januar 2009